

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Metode keseluruhan merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik dasar *roll* depan. Sesuai analisis data yang dilakukan peneliti diperoleh hasil sebagai berikut : observasi awal nilai rata-rata 58,50, pada siklus I nilai rata-rata 74.38, dan pada siklus II nilai rata-rata 80.94.
2. Pada siklus I hasil capaian siswa hanya meningkat 15.88 sehingga nilai rata-rata menjadi 74.38 dari hasil observasi awal 58,50 ini dikarenakan siswa belum dapat melakukan teknik dasar *roll* depan serta ketidakseriusan siswa dalam tugas gerak yang diberikan guru, sehingga peneliti serta guru mitra memberikan solusi yakni menggunakan metode keseluruhan dalam pembelajaran yang pada gilirannya siswa akan serius dalam melakukan gerakan, maka pada siklus I sudah mulai meningkat walaupun belum mencapai apa yang diharapkan dan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II mengalami peningkatan 6.56, sehingga nilai rata-rata menjadi 80.94 dari jumlah siswa 16 orang. Jadi peningkatan dari observasi awal sampai dengan siklus II meningkat 22.44.
3. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil pada siklus II telah sesuai dengan target capaian yang diharapkan, maka hipotesis yang telah diajukan

dapat diterima, berdasarkan pencapaian indikator kinerja yang telah ditetapkan yakni nilai rata-rata 80 (delapan puluh).

## 5.2. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian yang telah diperoleh melalui penerapan metode keseluruhan pada teknik dasar *roll* depan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Setiap guru mata Penjaskes hendaknya melaksanakan penelitian tindakan kelas agar pelaksanaan proses pembelajaran menjadi lebih berkualitas dan hasil belajar siswa lebih meningkat.
2. Setiap guru Penjaskes hendaknya menerapkan teknik dasar *roll* depan sebagai berikut : a) Aspek gerakan awal *roll* depan yakni sikap jongkok dan meletakkan telapak tangan di matras, b) Aspek gerakan lanjutan yakni mengangkat pinggul ke atas, memasukkan kepala di antara kedua lengan dan menggulingkan badan, c) Aspek gerakan akhir yakni kembali ke sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan lurus ke depan.
3. Untuk lebih aktif, kreatif, inovatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik, maka diharapkan perhatian dalam hal sarana dan prasarana khususnya materi senam.
4. Untuk kegiatan penelitian tindakan kelas kiranya pihak yang terkait dapat memberikan perhatian dan dukungan kepada guru yang melaksanakannya.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru untuk lebih aktif, kreatif, inovatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

**Adang Suherman.2000.** *Dasar-Dasar Penjaskes.* Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

**Andi Suhendro. 1999.** *Dasar-Dasar Kepeleatihan.* Jakarta: Universitas Terbuka.

**Bahri. 2006 :** *Strategi Belajar Mengajar,* Jakarta,Reneke Cipta

**Barry L.Johnson, 2003:** *Partical Meansurement For Evaluation In Physical Education Minnesota Burges Publishing Company*

——— **2006.** *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Depdiknas.

**FORTIUS,** *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol.3. 2003. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Jakarta

**Harsono. 2008.** *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.

<http://www.hardja-sapoetra.co.cc/2010/03/metode-latihan-drill-metodologi.html>  
diakses 28/12/2014

<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2112285-metode-proyek-project-method/#ixzz1IMiuMXxc> diakses 28/12/2014

**Muhajir, 2006 :** *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan,* Jakarta.Yudistira

**Mukholid, 2004.** *Pendidikan Jasmani,* Surabaya, Yudihistira

**Ratmanto, 2007.** *Strategi Pembelajaran,* Jakarta, Erlangga

**Roji, 2004.** *Pendidikan jasmani untuk SMP.* Jakarta: PT Erlangga

**Rusli Lutan. 1988.** *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode.* Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

**Sugiyanto. 1996.** *Metodologi Penelitian.* Surakarta: UNS Press.

**Suyoto Dkk, 2002.** *Mengajar Pendidikan Jasmani:* Jakarta , Dikjen Pendidikan Dasar Dan menengah.

**Sri Sunarsih Dkk, 2007.** *Penjas Orkes.* Erlangga, Jakarta